

<<选择中医>>

图书基本信息

书名：<<选择中医>>

13位ISBN编号：9787563398126

10位ISBN编号：7563398120

出版时间：2010-4-1

出版时间：广西师范大学出版社

作者：董洪涛

页数：363

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<选择中医>>

前言

2009年4月，与洪涛兄别于京城，院落里的樱花已是缤纷落英。

而桃花却开得正好。

时洪涛兄方新婚燕尔，携美眷共赴欧伦，一起去行走中医的天下。

机场小聚，不过数小时而已，叙多年契阔，话平生志。

洪涛兄从行囊中取出这本书稿《选择中医》，希望我能为本书写一个序言。

我本中医后学，本是十分不适合为别人的书写序的，但洪涛兄有命，又忆起多年来与洪涛兄医文相契，觉得应该写一点文字，亦借此抒发一下我们这一代青年中医的情怀。

光阴真如刀，秋去春来间与洪涛兄相识竟17年了。

17年前，洪涛兄是高我两届的学长，同系，同专业。

他那时是学校的明星，成绩好，学生会主席，运动场上的中长跑冠军，而且风神隽秀，为人快意爽朗。

。

这是我对洪涛兄大学时代的印象。

那时候大学还是一个象牙塔，学子们可以安静地读书，在自己和同学的身上练习针灸，摇头晃脑地背诵中医的经典。

<<选择中医>>

内容概要

这是一本倡导中医的书，把中医的理法方药与日常生活以及常见病结合起来分析，让读者了解中医，相信中医，并从中医中得益。

每位读者都会从本书体会到：中医是一门理论与实践相结合的医学，是一门能治病、能治大病重病的医学。

本书以通俗的语言、结合临床案例讲述中医，有浅显实用的中医理论，更有养生保健的方法，还有服药注意事项以及常见病的中医处方，等等，是读者用中医保健的最佳读本。

<<选择中医>>

作者简介

董洪涛，网名医者佛，取德不近佛者不可为医之训，十几年来精勤不倦，矢志于中医。重视温补思想，强调阳气对生命的重要作用。早年毕业于山东中医药大学、南京中医药大学以及上海中医药大学，并获得中医博士学位。后在东南大学完成生物医学工程学博士后研究工作。师承世界

<<选择中医>>

书籍目录

引言 了解一点中医第一章 正确的健康观念 第一节·健康与生病 第二节·凡治病当重视阳气 第三节·何为阳虚 第四节·不可滥用补阳 第五节·四季不同,病机有异,治法亦不同 第六节·生一个先天阳气充足的宝宝 第七节·何为热气 第八节·正气与邪气 第九节·伤阳气的西药 第十节·得了慢性病怎么办 第十一节·滥用抗生素的危害 第十二节·“阳化气,阴成形”的思考第二章 防病之道 第一节·高血脂是怎么回事 第二节·小儿痢疾的中医治疗 第三节·青春痘不是热气 第四节·发热的正确认识 第五节·抑郁症是阳虚 第六节·中医是如何治疗肿瘤的 第七节·中医是如何认识肝炎的 第八节·亚健康状态当顾护阳气 第九节·痿证是阳气不足 第十节·减肥就是扶阳 第十一节·高血压本在阳虚 第十二节·颈椎病就是太阳病 第十三节·孕妇的用药第三章 养生之道 第一节·养生五宜 第二节·养心与养神的几个方法 第三节·醒脑的几个方法 第四节·从细节上养生 第五节·自然规律与养生之道 第六节·预防中风 第七节·节气养生第四章 治疗之方 第一节·咳嗽验方 第二节·感冒的治疗 第三节·中风偏瘫 第四节·肝郁脾虚是什么病 第五节·使你更聪明的方子 第六节·便秘也有好方子 第七节·痛经的方子 第八节·不孕不育 第九节·排出毒素,一身轻松 第十节·保健长寿的方子 第十一节·杂谈补肾 第十二节·因天气变化而服保健方第五章 针灸是最高明的医疗手段 第一节·理解针灸 第二节·针灸的优势 第三节·针药结合是治疗疾病的最佳组合 第四节·灸可补阳 第五节·按时用灸以养生第六章 排病反应 第一节·排邪反应 第二节·阳气自我修复反应 第三节·为什么会出现反应 第四节·如何看待排邪反应 第五节·什么是瞑眩反应 第六节·附子中毒反应第七章 饮食禁忌 第一节·现在吃什么健康 第二节·改变阴寒体质的饮食 第三节·多食盐对健康不利 第四节·吃葱保健康 第五节·牛奶是好东西吗 第六节·食物的偏性 第七节·老年人吃什么健康 第八节·不同中药的忌口 第九节·服药应忌辣椒 第十节·感冒的忌口第八章 服药注意事项 第一节·煎药服药的学问与方法 第二节·服补阳药生活禁忌 第三节·服中药饮食禁忌结语 学习中医的秘诀后记

<<选择中医>>

章节摘录

洪涛兄本科毕业的当年顺利地考取了南京中医药大学研究生。

我见到他也是两年之后了。

同样是同系、同专业的研究生。

洪涛兄依然是学校的明星，研究生会主席，中长跑冠军，而且是电脑高手。

那时候还不能上网。

也没有这么多培训学校，洪涛兄硬是靠《电脑报》和计算机教程。

将电脑的软硬件研究得很精通。

洪涛兄就是这样一个人，不仅天资颖悟，而且肯下工夫，做什么事情总要做到第一流方休。

硕士毕业后洪涛兄在南京中医药大学执教，同时又考取了上海中医药大学的博士研究生，后来又东南大学做博士后研究，其间，不时有高质量的学术论文见诸杂志，翻译了多本中医药专著。

其时，洪涛兄已经在中医学学术界渐露头角。

在事业日隆的时候，记得是2004年，洪涛兄毅然报名参加了国家西部支持计划，离开南京，来到他认为更能够发挥自己才华的南宁市。

洪涛兄就是这样一个人，他认为应该去做的，就义无反顾地去做。

之后与洪涛兄便远隔关山了。

直到有一天。

洪涛兄打电话来问我：“树剑，你上不上伤寒论坛呢？”

“伤寒论坛我是头一次听说。

说实话，虽然自己挚爱中医，但当时并没有入得中医的门径，竟渐渐失去了临床的热情。

洪涛兄的电话。

现在想来，是我事业的一个转角，是我对中医重拾信心的开始。

犹记得。

洪涛兄电话里的声音很兴奋，说通过伤寒论坛，与诸多中医同道切磋，对中医、针灸的认识大大不同，真正对中医有了领悟。

与此相应。

在南宁的门诊量大增，来自全国各地慕名求治的病人很多。

当地知名医院经常请洪涛兄会诊危重病人，而他往往不辱使命，能救病人性命。

“救人性命”是每一位医学从业者的至高理想，我在羡慕的同时，也从心底里为洪涛兄高兴。

洪涛兄那天说的一句话日后经常在耳边萦绕，也是促使我坚定地在中医学的道路上前行的动力：大病难病靠中医！

后来我知道，洪涛兄放弃了令许多人羡慕的广西中医学院国教院副伤寒六经，就是从整体出发，根据所产生的各种证候特点，正气强弱，受邪轻重，病位深浅，以及病情的缓急，进行分析归纳，组成六个不同的证候类型。

而这六种抵抗类型是由不同体质所决定的，这些不同体质就是六经体质。

正气是一身之气相对邪气时的称谓。

正气的旺盛取决于人体气、血、精、津、液的充沛和脏腑生理功能的正常与相互协调。

脏腑、经络、气、血、精、津、液是六经体质的生理基础，而六经体质的实质是由于脏腑、经络、气、血、精、津、液的盛衰而形成的个体特征。

所以说，六经体质的本质反映了正气的盛衰，也决定于正气的盛衰。

由于个体的差异，对各种病邪有不同的反应性和易感性，其发病倾向也不相同。

这关系到受邪后是否发病，以及生病之后的发病倾向与证候。

先简单地介绍一下六经体质的不同抵抗能力。

六经体质是对应于六经病而言的。

一般来说，三阳体质的人正气比较充实，抗病能力较强；三阴体质的人正气已衰，抗病机能减退。

所以三阳体质的人感受外邪生病后，病位多在表层，病证多为实证、热证；而三阴体质的人感受外邪

<<选择中医>>

生病后，病证多为虚证、寒证。

另外，从发热的程度也可以判断出体质类型。

三阴体质的人也会发热，但一般只能是低热不退，很难发成高热。

因为三阴体质的人的元气没有足够的力量抵抗邪气了。

而三阳体质的人如果发热，往往是高热。

1. 太阳体质。

太阳体质表现为元气充足，抵抗力足够强。

邪气侵犯到太阳经的层面时，即遇到太阳经元气的正面强烈抵抗，邪气很难继续深入。

这种体质的病人，一般如果感受了邪气，多患太阳病。

一般太阳病的症状包括感冒、发烧（而且是高烧）、恶寒、头痛、身痛、有汗或者无汗、咳嗽、喘、干呕等。

脉一般是浮缓或者浮紧的，舌苔是正常的薄白苔。

<<选择中医>>

编辑推荐

《选择中医》是由广西师范大学出版社出版的。

<<选择中医>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>